



# ほけんだより

24年度12月号  
明照保育園



## 【星組さんのお昼寝について】

年少さんで過ごすのも終わりに近づき、園生活にも慣れ体力もついてきたようですので、来年度に向けて毎年この時期徐々に午後の活動を取り回しています。生活のリズムが変わることで、体調を崩しがちになることが予想されますので、ご家庭でも栄養補給・睡眠等、ご配慮下さるようよろしくお願い致します。



予定 1月中旬・・・月・木・金曜日がお昼寝の日  
2月・・・月・金曜日がお昼寝の日  
3月からは、お昼寝はしません。

※上記の予定が変更になることもありますので、送り迎えの時に星組の掲示を見て確認して下さい

## 【子どもの健康状態】

11月中の病欠理由は、熱（幼児31人・乳児16人）と風邪の症状（幼児6人・乳児8人）、嘔吐や腹痛の症状（幼児5人・乳児14人）が多くありました。感染症の報告は、溶連菌感染症（2人）がありました。他に結膜炎（3人）、中耳炎（5人）がありましたがいずれも少数でした。現在豊橋市内では、感染性胃腸炎が流行中、RSウイルス感染症が増えています。インフルエンザが豊橋市南部地区で少し出始めたようですので注意して下さい。（豊橋市医師会小児感染症情報）



## かぜからくる 急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

高熱

症状

一時的な難聴、閉そく感

激しい耳の痛み



予防

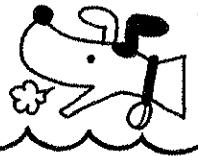
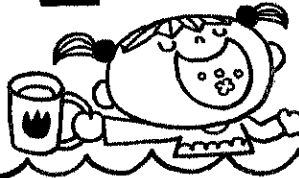
- 鼻水はこまめにとる
- はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ



繰り返しやすい、滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切

## 家族みんなで ガラガラうがい

かぜの予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん！ 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない！ 小さい子は、口に水を含んで「ベッ」と吐き出すだけでも効果があります。



## 高熱に注意!

## 溶連菌感染症

突然高熱の出る、非常に感染力の強い病気です。下記の症状が見られたら、早めに受診しましょう。

症状

- 突然高熱が出て、のどがはれて痛みが出る
- 全身に発しんが出る
- 舌にイチゴ状の赤いぶつぶつが出る
- おう吐、頭痛が起こる

注意!

症状が落ち着いたからと薬をやめると、腎炎などになる危険が。医師の指示どおり最後まで飲みましょう。

注意!

抗菌薬を飲んでから24～48時間は登園停止です。

## 【おわりに】

年末年始は楽しい行事も多いと思いますが、ゆったりのんびりもできるといいですね。行事を思いきり楽しむためにも、健康が第一です。大人も子どもも過労・不摂生を避けて十分な睡眠、栄養、保温に心がけてくださいネ!



だんだんと寒くなり、いろいろな病気から体調をくずしやすくなります。予防はもちろん、“変だな?”と思ったら無理をせずに安静と状態観察をして早めの受診をこころがけましょう。